طرحواره درمانی

چگونه به کمک طرحواره درمانی طعم یک رابطه لذت بخش را بچشیم؟

گروه آموزشی فرافکر

farafekr.com



طرحواره درمانی چیست؟ با طرحواره درمانی ، طعم یک رابطه عاطفی لذتبخش را بچشید!

طرحواره درمانی چیست ؟
درباره اهمیت طرحواره درمانی در زندگی انسان و رفع تله های شخصیتی چه می دانید؟
آیا تا به حال برای حل کردن مشکلات خود، از یکی از روش های روان درمانی استفاده کرده اید؟
چقدر با شیوه ی طرحواره درمانی آشنایی دارید؟
آیا متوجه الگوهای تکراری در زندگی خود شده اید؟ مثلاً این که همیشه با افرادی وارد رابطه شوید که به شما بی توجهی می کنند؟
یا مثلاً با این که از سخنرانی در جمع می ترسید، از عمد، خود را در محیط هایی قرار دهید که مجبور به صحبت کردن در جمع شوید؟
در این مقاله از فرافکر با عنوان طرحواره درمانی به درمان مشکلات زندگی با این رویکرد می پردازیم که در دوران کودکی همه ی ما، یک سری اتفاقات افتاده که به علّت تکرار شدن، بر باورها، ذهنیت و شخصیت ما، اثر منفی گذاشته است. این اتفاقات در بزرگسالی به الگوهای تکرارشونده ای تبدیل می شوند که برای ما مشکل ساز است.
به یاد داشته باشیم که ممکن است ما در شکل‌گیری این الگوها نقش نداشته باشیم. ولی بدون شک، در تداوم آن ها مسئول هستیم.
بنابراین، باید با افزایش آگاهی خود درباره روش درمان این الگوهای تکراری و طرحواره درمانی، از تداوم مشکلات تکرارپذیر زندگی خود جلوگیری کنیم. هدف ما نیز در این مقاله همین است. پس تا پایان با ما همراه باشید.

آنچه در این مقاله می خوانیم:



۱– طرحواره یا تله های زندگی چیست؟

هریک ما در کودکی تجربه هایی داریم که آثار آنها بر بزرگسالیِ ما و فردی که اکنون هستیم، مؤثر است. برخی از این تجربه های کودکی منفی هستند و بنابراین تأثیر منفی بر بزرگسالی فَرد می گذارند. به طوریکه ممکن است، فرد گرفتار الگوهای رفتاری تکرارپذیری شود که روابط عاطفی و حتی تمام زندگی او را تحت تأثیر قرار می دهد. امّا چطور؟

انسان به طور ذاتی از ناشناخته ها دوری می کند و به دنبال لمس دوباره ی اتفاقات و تجربه های آشنای گذشته می گردد. بنابراین در بزرگسالی در جستجوی روابط و محیط هایی است که همان حس آشنای دوران کودکی را درونش زنده کند.
گاهی آن حس آشنا، یک احساس منفی و زیان آور مثل احساس بی ارزش بودن است و فرد می داند که بهتر است، وارد روابط یا محیط هایی نشود که آن حس را دوباره تجربه کند. با این حال، توجهی به این مطلب نمی کند و این قدر تجربه ی آن احساس منفی را تکرار می کند که به یک الگوی رفتاری تبدیل می شود. به چنین الگوهایی، طرحواره یا تله شخصیتی گفته می شود.

مثلاً شخصی که در کودکی مورد تمسخر اطرافیان قرار می گرفته و احساس بی ارزشی را تجربه کرده؛ در بزرگسالی، به دنبال روابطی است که طرف مقابل برای او ارزش قائل نشود و بتواند دوباره احساس آشنای بی ارزشی را تجربه کند.
چنین شخصی روابطش به همین علت ناموفق هستند و به پایان می رسند، بدونِ اینکه متوجه تله شخصیتی خود شود. او باز هم وارد رابطه ای جدید می شود که بتواند حس بی ارزشی را به او القا کند.



طرحواره یک الگوی منسجم، پایدار و منفی است که در طول کودکی و نوجوانی شکل گرفته و توسعه می‌یابد. زمانی که نیازهای اصلی فرد در کودکی دیده و برآورده نمی‌شوند، طرحواره های منفی رشد می‌کنند.

نیازهای اصلی یک کودک عبارتند از: امنیت، عشق، توجه و اعتبار دادن به نیازها و احساساتش، پذیرفته شدن، تشویق شدن، همدلی، کمک و پشتیبانی.

طرحواره یا تله ی شخصیتی، از طریق اندیشه‌ها، باورها، اعمال و روابط فرد در طول زندگی تقویت می‌شود.

زمانی که یک طرحواره یا تله فعال می‌شود، تمامی افکار و احساسات شما تحت سلطه ی آن قرار می‌گیرند. در این لحظه است که شما افکار و احساسات منفی شدیدی را تجربه می‌کنید.

شما معمولاً برای مقابله با درد و ناراحتیِ متأثر از فعال شدن یک طرحواره، به یکی از سه روش زیر، با آن روبرو می شوید:

۱ – تسلیم:
تسلیم شدن در مقابل طرحواره یعنی عمل کردن یا احساس کردن به طوری که انگار آن تله حقیقت دارد.

۲– اجتناب یا فرار:
یعنی پیدا کردن راه هایی که از تله یا طرحواره ی خود فرار کنید و یا جلوی آن را بگیرید.

۳– حمله یا جبران افراطی:
یعنی تلاش برای انکار طرحواره با انجام کارهایی مخالف با آنچه طرحواره، شما را به سوی آن سوق می‌دهد.

با خواندن مثال زیر، این سه روشِ مقابله هنگام فعال شدن تله ها، برای شما کاملاً روشن می شود:

فردی را فرض کنید که تله بی ارزشی دارد. چون در کودکی طوری با او رفتار کرده اند که احساس کند لایق هیچ چیز نیست و توان انجام هیچ کاری را ندارد.

این شخص، اگر در برابر این ضعف تسلیم شود، تا آخر عمر با این تصور که فردی بی کفایت و نالایق و بی ارزش است، زندگی می کند. هیچ تلاشی هم برای بهبود وضعیتش نمی کند.

اگر شیوه ی فرار را انتخاب کند، سعی می کند سراغ کارهایی برود که نیازی به توانمدی های خاصی ندارد و امکان پیشرفت ندارند.

و اگر شیوه ی حمله را انتخاب کند، با وجود تمام دردی که متحمل می شود، کارهایی را انجام می دهد که خلاف تله ی خود را ثابت کند. یعنی انجام فعالیت هایی که نشان دهد او فرد باارزشی است.



۲– طرحواره درمانی چیست؟

۲–۱ تعریف طرحواره درمانی

طرحواره درمانی یا اسکیما تراپی (Schema Therapy)، یکی از روش های نوین و پرکاربرد روان درمانی است. طرحواره درمانی، حتی به درمان دسته ای از اختلالات شخصیت و نگرانی های مربوط به سلامتِ روان هم که همیشه سایر گزینه های درمانی برای آن ها پاسخی ندارد، می پردازد. این روش می تواند به ویژه برای درمانِ اختلال شخصیت مرزی، مفید باشد.

در طرحواره درمانی، شما به کمک یک درمانگر، به کشف و درک طرحواره های خود در زندگی می پردازید. هدف از طرحواره درمانی این است به شما آموزش دهد، چگونه می توانید نیازهای عاطفی تان را به روشی سالم برآورده کنید که باعث پریشانی شما نشود.

۲-۲ آیا استفاده از طرحواره درمانی در دنیا رایج است؟

با توجه به پژوهشی که گروهی از محققان انجام داده اند، طرحواره درمانی در حال تبدیل شدن به رایج ترین رویکردِ روان درمانی، برای درمان اشخاصی است که انواع مختلفی از مشکلات روحی و روانی را دارند.

افسردگی مقاوم به درمان، یکی از معضلات بهداشتی - درمانی در دنیا است که هزینه های زیادی را به جوامع مختلف تحمیل می‌کند. پژوهشگران برای رفع این مشکل و کاهش تبعات آن، تکنیک طرحواره درمانی را مورد آزمایش قرار داده و بر فواید آن تأکید دارند. این در حالی است که حدود ۱۰ تا ۶۰ درصد از افراد مبتلا به افسردگی های اساسی، به داروهای ضدّ افسردگی پاسخ نمی دهند. نسبت به سایر روش های روان درمانیِ افسردگی، طرحواره درمانی توانسته شیوه ی مناسب تری برای جایگزین کردن با دارو باشد.



۳- انواع طرحواره ها یا تله های زندگی

به طور کلی ۱۸ طرحواره یا تله تعریف شده است:

۱. تله ی محرومیت هیجانی
۲. تله ی رهاشدگی
۳. تله ی بی اعتمادی
۴. تله ی انزوای اجتماعی
۵. تله ی بی ارزشی
۶. تله ی شکست
۷. تله ی وابستگی
۸. تله ی آسیب پذیری
۹. تله ی خویشتنِ تحول نیافته
۱۰. تله ی اطاعت
۱۱. تله ی ایثار
۱۲. تله ی سرکوب هیجانات

۱۳. تله ی معیارهای سخت گیرانه
۱۴. تله ی استحقاق
۱۵. تله ی عدم خویشتن داری
۱۶. تله ی نیاز به تأیید
۱۷. تله ی بدبینی
۱۸. تله ی مجازات

۴– روش درمان تله های زندگی و طرحواره درمانی چگونه است؟

هدف طرحواره درمانی، حذف تله ها نیست. بلکه هدف این رویکرد، این است که به شما کمک کند تا پاسخ نیازهای اساسی خود را با روشی سازگارانه تر به دست آورید و طرحواره های شما کمتر فعال شوند.

طرحواره درمانی شامل ۲ مرحله است:

مرحله ۱: ارزیابی و آموزش

در این مرحله، پس از آموزش مدل طرحواره درمانی، به تشخیص تله ها و سنجش سطح هریک از آن ها می پردازند. سپس شیوه ی مقابله ی فرد، هنگام فعال شدن هر تله را شناسایی می کنند.

مرحله ۲: درمان

در طرحواره درمانی، از استراتژی های مختلفی برای ایجاد تغییر و درمان استفاده می‌کنند. مثلاً:

۱. روش آینه
۲. روش نوشتن
۳. روش هیپنوتراپی
۴. تکنیک های متمرکز بر احساسات؛ ایجاد تغییرات احساسی از طریق تصاویر، نقش بازی کردن و ....
۵. ارزیابی و همدلی با طرحواره ها زمانی که تله ها در طول جلسات طرحواره درمانی فعال می‌شوند.
۶. آموزش روش های رفتاری؛ آموزش مهارت‌ها و روش‌های مقابله با تله ها برای غلبه بر فعالسازی آن ها.



۵-۹ مثال رایج از تله های زندگی

۱. من هیچ وقت نمی توانم از نزدیکانم جدا شوم، چون می ترسم مرا ترک کنند.
۲. عموماً در جستجوی انگیزه ها و نیت های پنهان دیگران هستم و به راحتی به دیگران اعتماد نمی کنم.
۳. همیشه احساس می کنم به تنهایی نمی توانم از پس مسائل برآیم و نیاز دارم کسی کمکم کند.
۴. همیشه از خودم شرمنده هستم. من ارزش احترام، دوستی و محبت دیگران را ندارم.
۵. اغلب احساس بی کفایتی می کنم. به دلیل این که به اندازه ی دیگران باهوش، موفق و با استعداد نیستم.
۶. اغلب احساس می کنم که باید به خواسته های دیگران تن بدهم وگرنه مرا رها می کنند.
۷. تلاش می کنم هر کاری را به بهترین نحو انجام دهم. حتی اگر عملکردم نسبتاً خوب باشد، اصلاً مرا راضی نمی کند.
۸. همواره آن قدر کار دارم که وقتی برای استراحت و لذت بردن از زندگی ام ندارم.
۹. همیشه احساس می کنم که دیگران قصد دارند به من صدمه بزنند.

۶- معرفی دوره غیرحضوری تله های روابط عاطفی

- وقت و حوصله برای جلسات طولانی مشاوره و روان درمانی را ندارم!
- اصلاً من نسبت به صحبت کردن با مشاور یا روان شناس احساس بدی دارم!
- نمی خواهم هزینه های گزافی را صرف جلسات پی در پی مشاوره کنم!
- دوست ندارم مشکلاتم را با غریبه ها در میان بگذارم! نمی توانم به هرکسی اطمینان کنم!

آیا می توانم خودم با استفاده از طرحواره درمانی، تله های زندگی ام را درمان کنم؟

بله! دوره ی غیرحضوری تله های روابط عاطفی، به این منظور فراهم شده تا شما بتوانید خودتان، با استفاده از طرحواره درمانی و روش های ارائه شده برای ارتباط و آشتی با کودک درون، به رفع تله های روابط عاطفی در زندگی خود و رهایی از تله رها شدگی بپردازید.
این دوره شامل ۲۶۰ دقیقه فایل صوتی در قالب ۱۰ درس تهیه شده تا شما بتوانید خودتان با صرف زمان و هزینه کمتر نسبت به مشاوره های حضوری، به درمان تله های روابط عاطفی خود بپردازید.

ممکن است شما هم چنین تجربه هایی داشته باشید:

- وقتی همسر یا شریک عاطفی من جواب تلفنم را نمی دهد، به هم می ریزم و احساس می کنم که او می خواهد مرا رها کند .
- همیشه اوایل روابطم، همه چیز عالی است و طرق مقابلم عاشق من است. اما بعد از مدتی مرا ترک می کند و می رود!
- در روابطم، هر چه قدر طرف مقابلم به من بیشتر بی توجهی می کند، بیشتر جذبش می شوم!
- هر چه بیشتر به پارتنرم محبت می کنم، بیشتر از من دور می شود!
- همیشه جذب افرادی می شوم که وقت کافی برای من ندارند و زمان زیادی را صرف من نمی کنند!
- همواره احساس می کنم که دیگران می خواهند مرا تنها بگذارند!

اگر حتی یک مورد از الگوهای زیر را تجربه کرده اید، مطمئن باشید این دوره حتماً می تواند کمک بزرگی به بهبود روابط شما به ویژه روابط عاطفی تان کند. مطمئن باشید که بعد از به پایان رساندن دوره احساس بهتری در زندگی خواهید داشت!

برای تهیه دوره غیر حضوری رهایی از تله های روابط عاطفی کلیک کنید.

گام های دوره غیرحضوری تله های روابط عاطفی

گام های ما در این دوره

۱ بررسی تله های زندگی و رابطه بین کودکی و بزرگسالی





۲ روش های مقابله با تله ها

۳ آشنایی با مفهوم تله رهاشدگی





۴ شناسایی علائم و عملکردِ مبتلایان به تله رها شدگی



۵ قدم گذاشتن در راه تغییر

www.farafekr.com

مهم تر از همه، در این دوره به این سوالات رایج شما پاسخ داده می شود:

- چرا آدم های اشتباهی وارد زندگی من می شوند و آخر هم می بینم که فقط عمر و احساسم را به پای آن ها هدر داده ام.
- چرا برای حفظ یک رابطه باید این همه انرژی صرف کنم؟ واقعاً خسته شدم.
- چرا بعضی ها هرچه بیشتر بی توجهی ببینند و طرد شوند، بیشتر جذب می شوند؟
- چرا یک دفعه و بی دلیل، وسط رابطه مرا تنها گذاشت و رفت؟
- چرا بعضی وقت ها محبت کردن، به جای جذب آدم ها آن ها را فراری می دهد؟
- چرا همیشه اول رابطه دودل هستم و از ادامه ی رابطه می ترسم؟
- چرا تنهایی به سرنوشت من گره خورده است؟ خسته شدم از بس روابطم تمام شدند و باز هر رابطه ی جدیدی را شروع کردم، به تنهایی ختم شد!
- آدم هایی که وارد زندگی من شده اند، شخصیت های مشابهی داشته اند. هربار فقط اسم و قیافه ی آن ها عوض شده است. چه طور ممکن است که آدم های اشتباهیِ یکسان و مشابه، وارد زندگی من شوند؟

۷– تفاوت طرحواره درمانی با سایر روش های روان درمانی چیست؟

طرحواره درمانی، اولین بار توسط جفری یانگ، به منظور ارائه ی یک درمان یکپارچه و کامل برای اختلالات روانی و شخصیتی، ابداع شد.

طرحواره درمانی، ناخودآگاهِ وجودی انسان، آگاهی، هیجان، شناخت و ... را مورد بررسی قرار می دهد و به تمام خلأهای رفتاری - شناختی پاسخ می دهد. بنابراین، تفاوت اصلی آن با سایر روش ها، کامل تر بودن آن است.

طرحواره درمانی، تلفیقی از درمانِ رفتار شناختی (CBT)، روانکاوی کلاسیک فرویدی، نظریه ی دلبستگی و درمان متمرکز بر احساسات (EFT) است.

در ادامه به بیان شرح مختصری از آن ها برای علاقمندان می پردازیم.

درمان رفتار شناختی (CBT)

نوعی روان درمانی است که با اصلاح احساسات، رفتارها و افکار ناکارآمد، به حل مشکلات می پردازد و شادمانی را افزایش می دهد. CBT یکی از پرکاربردترین روش های درمان استرس، افسردگی، اضطراب و اختلال وسواسی اجباری است. هدف CBT، تغییر افکار و الگوهای رفتاری نادرستی است که زمینه ساز پدید آمدن مشکلات و اختلالات روانی شده اند.

درمان رفتار شناختی، رویکرد درمانی کوتاه مدت و هدفمندی است که نگاهی علمی و عملی به حل مسئله دارد. در رفتاردرمانی شناختی، تمرکز بر زمان حال است. روان شناس تلاش می‌کند، به حل مشکلات فردی در شرایط کنونی فرد بپردازد و به دنبالِ ریشه یابی مشکلات گذشته ی فرد نیست.

روانکاوی

یک رویکرد درمانیِ تحلیلی و بلندمدت است. روان شناس در روانکاوی، به دنبال این است که دریابد مشکلات الانِ فرد ، از کجا سرچشمه گرفته و ریشه ی آن را در گذشته ی فرد می جوید.

در واقع در این روش، تمرکز بر حل مشکلات و الگوهایی است که در دوران کودکی فرد شکل گرفته و اکنون باعث ایجاد اختلالات روانی در وی شده است. به همین دلیل، روانکاوی اثربخشی بیشتری نسبت به CBT دارد.

نظریه ی دلبستگی

نظریه ی دلبستگی بیان می کند که سلامت روان و مشکلات رفتاری می‌تواند به دوران کودکی انسان ها مربوط باشد. اساس آن ۲ نکته ی زیر است که طی مطالعات «جان بالبی» به دست آمده:

۱. یک کودک، نیازی ذاتی برای دلبستگی به یک شخص را در وجود خود احساس می‌کند تا حس امنیت را به دست آورد.

۲. یک کودک باید حداقل در دو سال اول زندگی خود، مراقبت مداوم را از مهمترین شخصی که به او دلبستگی دارد، دریافت کند.

درمان متمرکز بر احساسات (EFT)

یکی از رویکردهای درمانی کوتاه مدت برای مشکلات فردی، زوجین یا خانوادگی است. عناصر این رویکرد درمانی، درمان های تجربی، درمان های سیستماتیک و نظریه ی دلبستگی است.

EFT مبتنی بر این فرض است که احساسات انسان به نیازهای او وابسته است. احساسات نیز قابلیت انعطاف و تطبیق دارند. بنابراین، می توانند به افراد در تغییر و بهبود حالات عاطفی مشکل ساز و روابط بین فردی کمک کنند.

سخن پایانی

در پایان امیدواریم بعد از خواندن این مقاله، آگاهی کافی را درباره طرحواره درمانی و تله های زندگی به دست آورده باشید و بعد از شناخت و تشخیص تله های شخصیتی خود، حتماً به فکر درمان آن باشید.